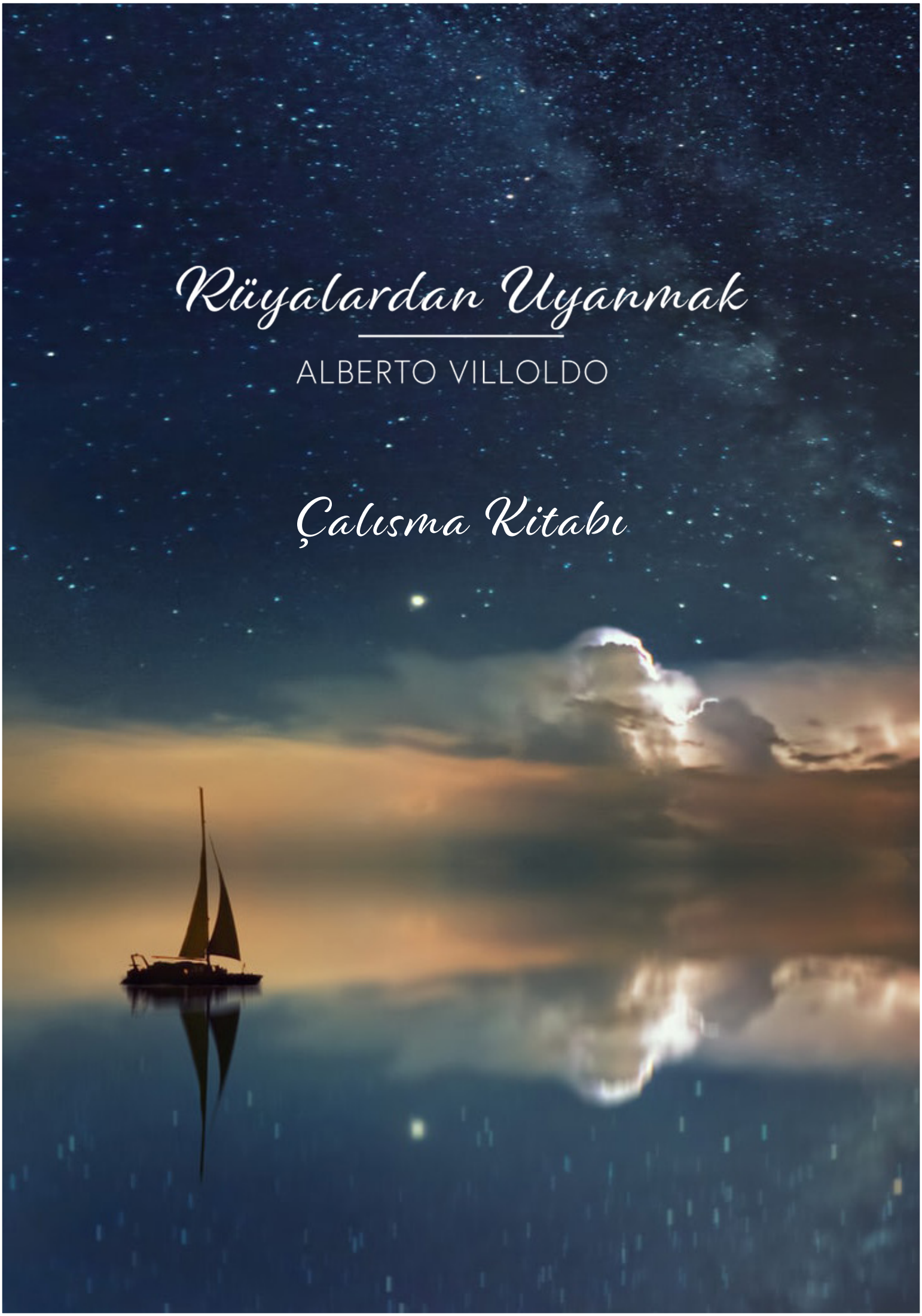
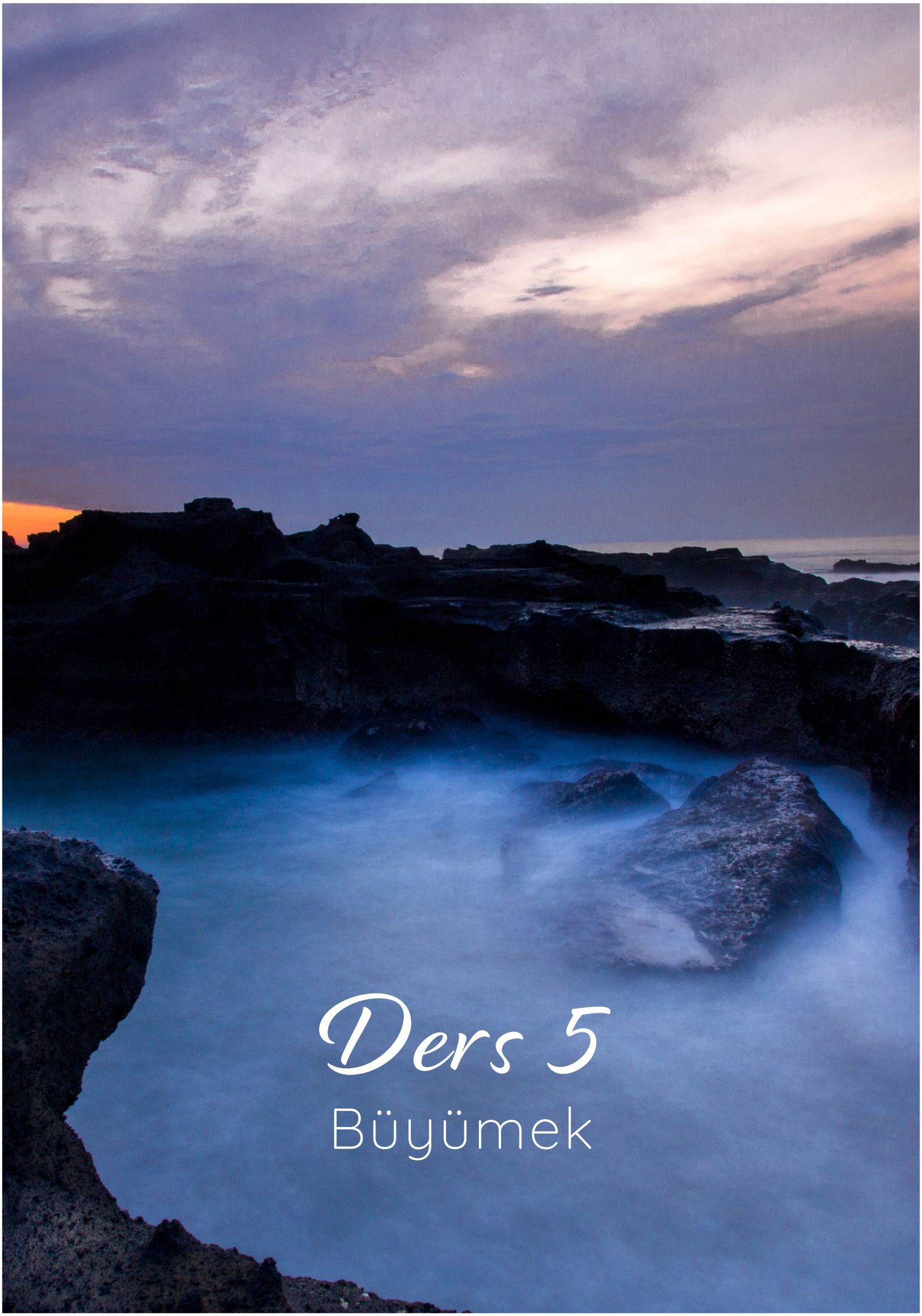
Rüyalardan Uyanmak

ALBERTO VILLOLDO

Çalışma Kitabı





Ders 5

Büyümek

Ders 5
Büyümek

Bu derste öğreneceksiniz:

- Yetkin bir insan olmak
- Bilge olabilmek için dersleri birleştirmek
- Tıp çemberinin dört dersi

Bu ders, yetkin bir insan olmanızı sağlamayı amaçlamaktadır. Aşağıdaki uygulamalar size rehberlik edecektir.

Yılanın Yolu (Güney)

Güney uygulaması yılanla sembolize edilir. Deri değiştiren bir yılan gibi siz de geçmişinizden kurtulmalısınız. Deri değiştiren yılan için de baş kısmının en zor kısım olduğunu ve duyularınıza ulaşmak için zihinsel alışkanlıklarınızı terk etmeniz gerektiğini unutmayın.

Jaguarın Yolu (Batı)

Jaguarın yolunu batmakta olan güneşin yönünde bulabilirsiniz. Jaguarı avlayacak bir hayvan yoktur, bu yüzden korkusuzca yaşar. Korku ve endişelerimizden nasıl kurtulacağımızı ondan öğrenebiliriz. Bu yol, aynı zamanda ölüme dönüş yolculuğunuz için uygulamalar da içerir.

Sinekkuşu Yolu (Kuzey)

Sinekkuşunun yolunu kuzeyde bulabiliriz. Sinekkuşu sadece nektar içer ve ölü olan hiçbir şey tüketmez. Sinekkuşunun öğretilerini uygulamak için, yılanın yolu ile sinekkuşunun yolu arasında geçişler yapın.

Kartalın Yolu (Doğu)

Bu uygulamada olmasını istediğiniz dünyanın hayalini kuracak ve kartal şifasının nasıl kullanılacağını öğreneceksiniz.

Meditasyon: Sorgulama Pratiği (7:10 dk.)

Kendinize şu üç soruyu sorun: Ben kimim? Nereden geliyorum? Nereye gidiyorum? Nefesinizle bu soruların içine girmeyi öğrenin. Bir cevap aramıyorsunuz. Sorgulama pratiği için bu meditasyonda Alberto'yu takip edin.

Notlar

Notlar